

A TUA LISTA DE EMOÇÕES

Dia 2 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

🏆 Ontem já conseguiste perceber as diferenças entre os dois tipos de fome e os sinais que surgem em cada uma delas.

Ao longo do dia de hoje, presta atenção ao número de vezes em que te apetece comer, especialmente se não estás com fome física e sim fome emocional.

👉 Nesses momentos faz uma pausa consciente e pergunta a ti mesma:

💬 "O que estou a sentir agora?"

💬 "O que eu quero comer?"

💬 "Como costumavas tentar resolver a emoção que estás a sentir para além de te refugiares na comida?"

👤 Esta reflexão que fazes contigo mesma começa a estimular-te, a questionar certas atitudes, formas de ver e lidar com os teus sentimentos e emoções de outra perspetiva para além da comida.

A TUA LISTA DE EMOÇÕES

Dia 2 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

✨ No desafio de hoje, faz uma lista com as 3 emoções mais frequentes que te levam a comer (exemplos na página seguinte) e avalia em que momentos elas surgem com mais intensidade (à noite, no trabalho, depois de uma discussão ou de um momento de stress, quando chegas a casa, etc...).

Quanto mais consciência tiveres sobre isto, mais poder tens nas tuas mãos para escolher de forma diferente.

♥ A comida não pode ser vista como a tua “única solução” ou teu “único escape...”.

👣 Existem outros caminhos que podes começar a trilhar e colocar em prática para melhorar esta tua relação com a alimentação e que vamos falar ao longo do Desafio “Liberta-te da Fome Emocional”.

✿ E lembra-te: tu não és fraca, só não te ensinaram outra forma de lidar com as tuas emoções... até agora, mas isso vai mudar!

Amanhã vamos abordar um tópico que é muito comum, a culpa que surge depois de comer.

A TUA LISTA DE EMOÇÕES

Dia 2 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Exemplos de emoções que podem levar à Fome Emocional:

- Ansiedade
- Tristeza
- Solidão
- Frustração
- Tédio
- Raiva
- Stress
- Cansaço emocional
- Necessidade de recompensa
- Sentimento de vazio
- Necessidade de controlo
- Insegurança

A TUA LISTA DE EMOÇÕES

Dia 2 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

A Tua Lista Pessoal Das Emoções

1. Emoção sentida: _____

Momento em que surge: _____

2. Emoção sentida: _____

Momento em que surge: _____

3. Emoção sentida: _____

Momento em que surge: _____